

東北食べる通信

2014

2 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

海苔の「顔」が見える職人漁師

食

宮城県東松島市の相澤太さんがつくった

いちばんのり

一番海苔

東北食べる通信

宮城県東松島市大曲浜の漁師・相澤太さん（34）は、祖父の代から続く海苔漁師の息子として育った。自宅は海から100メートル。生まれたときから波の音が聞こえていた。幼少期、自宅にはエアコンはもちろんのこと、太さんの部屋には、網戸すらなかった。潮の香と音にさらされながら彼は育ったのだ。小学校の卒業文集では将来の夢に、「漁師になる」と書いていた。幼いときから、漁師になると心に決めていたのだ。

高校を出て熊本に武者修行へ

仙台市内の高校に電車通学していた太さん。勉強が嫌いだった彼は、電車から見える海の波がよければ、途中で降り、浜に戻ってはサーフィンをしていたという。卒業間際、勝利さんから「お前、将来どうするんだ？」と言われ、「まずは違う仕事をやって、いつかは漁師になろうと思う」と答えた。する

と勝利さんに、「今やらないなら、もうやるな」と厳しく突き放された。太さんは腹をくくり、熊本県の荒尾にある海苔の種をつくる会社へと武者修行に出た。

気温と水温が高い九州は、海苔を生産できる期間が宮城より二ヵ月短い。海苔を育てる環境としては厳しい土地なだけに、九州の海苔漁師は皆、基礎知識がしっかりしている。そこで彼は、がむしゃらに海苔の基礎を自分の中に叩き込んだ。半年後、大曲

浜に帰った太さんは、本場で勉強してきたという自負から、他の先輩漁師には負けたくないと思うようになったという。ところが、浜で飛び交う言葉も、漁具の名前もわからない。勝利さんはあれしろ、これしろと、ぶっきらぼうに言うだけで、何も教えてくれなかった。「こんなはずじゃなかった」と、毎日ひたすら悔しい思いをした。しかしめげることなく、先輩漁師の仕事を見て、食欲に学んでいった。

三つ子の魂百まで海苔も人も同じ

海苔養殖は、大きく分けると5つの工程に分かれる（本号内の記事「海苔ができるまで」参照のこと）。水車に巻き付けた網に海苔の種を付着させる採苗のシーズンが始まると、太さんは心配で寝られなくなる。網の一本をハサミで切り取り、顕微鏡で覗き込み、状態を確認する。「網に付着した胞子の数を

見ている。人によって違うけど、俺はあまり多くつけない。種が育つ上で脱落するやつが結構あるから、多くつけるとリスク分散になる。逆に少ないとリスクは高まるけど、脱落しないようにと、こちらが手間をかけて育ててやると、潮の通りがいい分、健全に育ちやすい」。

網への種付けが終わると冷凍され、大曲浜から松島湾に運ばれる。解凍された網は、海に広げて入れられる。育苗の始まりだ。

松島湾は内湾に位置し、波が穏やかで栄養源が豊富なため、海苔の赤ちゃんを育てるには条件のよい環境だ。「三つ子の魂百まで」。この育苗で海苔の性格と体質が決まり、できあがったときの良し悪しが決まる。海苔も結局、人間と同じだ。」



【宮城県東松島市】

文＝高橋 博之 写真＝太田 将司

2月3日

気温 -5℃

漁師・相澤さんの愛情のこもった海苔を、焙って、炒めて、最後にたっぷりかけていただく贅沢チャーハン。じゃこはカリカリに炒めるので、食感が楽しく、飽きのこない風味です。ごはんと卵をバラバラにするために、温かいごはんを用意し、フライパンを火から離さず、じっくりと一粒一粒をばらすように炒めるのがポイントです。

材料 (2名分)

- ・海苔 2枚
- ・ごはん (温かいもの) お茶碗 2杯分
- ・じゃこ 大さじ4
- ・ねぎ (みじん切り) 1/2本
- ・卵 2個
- ・しょうが (みじん切り) 1かけ
- ・ゴマ 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・中華スープの素 (粒状) 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩、こしょう 少々

作り方

1. フライパンを中火で熱し、海苔を焼く。色がやや緑に変わり、香ばしくなってきたら取り出し、砕いておく。
2. 1のフライパンにサラダ油をしき、じゃこを炒める。からりとしてきたら取り出しておく。
3. 溶き卵を注ぎかき混ぜたら、半熟になったところでごはんを加え、炒める。
4. 卵がまんべんなく絡まり、全体に混ぜたら、ねぎとしょうが、ゴマ、2のじゃこ、海苔の半量を加えて炒める。
5. 中華スープの素、しょうゆ、塩・こしょうで調味し、ごま油を最後にかけ、ひと混ぜしたら皿に盛る。
6. 砕いた海苔をトッピングし、いただく

海苔のみそ汁

出汁をとったあとに味噌適量を溶き、最後に海苔を1/4枚のせてできあがり。しばらくすると海苔がほろりと溶けます。ねぎや豆腐を加えてもOK。



フライパンひとつで。海苔の魅力を満喫

相澤さんの一番海苔炒飯

今月の一皿

肩肘張らずに、海苔を楽しむ



つくろ

中山 晴奈

FOOD DESIGNERS NETWORK

1980年千葉県生まれ。NPO法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。慶應義塾大学SFC研究所上席研究員(訪問)。

食という社会課題へのアプローチのために、生産する現場と食べる人が総合的な関わり合いを継続的に持つよう、良質な学びのサイクルをつなぎ、その機会により多くの人がリーチできるような社会デザインが必要不可欠です。わたしたちはフードデザイナーという食のつなぎ手の育成を行っています。http://fooddesigners.net





出し巻き卵

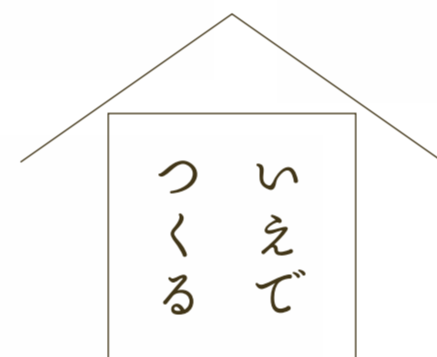
● 作り方：卵2個にしょうゆ、砂糖、出汁を少々加え、フライパンに薄く油をひき、卵をながす。半熟よりすこし固まったら、海苔と一緒に巻きながら焼きあげる。のりを隙間なくしきつめると、むら無く焼きあがる。巻くときは火加減を弱めて、ゆっくりじっくり。● その他：ホウレンソウの磯巻、海苔巻きなど



納豆の海苔揚げ

● 作り方：納豆3パック分にしょうゆで下味をつけ、片栗粉大さじ1とねぎ大さじ1を加えて、よく混ぜておく。スプーン1杯程度の納豆を海苔で巻いて油で揚げる。あまり火を入れ過ぎると、海苔の風味が損なわれてしまうので、納豆の表面に膜ができたぐらいでさっとキッチンペーパーなどにあげ、油をきる。● その他：天ぷら、磯辺揚げなど

巻く
揚げる



海苔と牡蠣のチヂミ

● 作り方：チヂミ生地（ジャガイモをすりおろし、小麦粉を加えたもの）に、砕いた海苔と牡蠣を加えて油で焼く。うまく火加減を調節して外はパリッと、中はもちっと仕上げるのがコツ。タレは、しょうゆ、酢、ごま油、唐辛子をあわせ、お好みの酢加減で。● その他：海苔トースト、自家製味付け海苔など

焼く
砕く



ふりかけ

● 作り方：砕いた海苔に桜えびやじっくり乾煎りしておいた大根葉、ゴマをあわせてさらに水分がなくなるまで乾煎りしながら、塩やしょうゆで調味する。しょうゆは、鍋肌に垂らしてから具材と混ぜ合わせると、風味が引き立つ。炊きたてのごはんには好きなだけふりかけて。● その他：佃煮、レタスと海苔のサラダなど